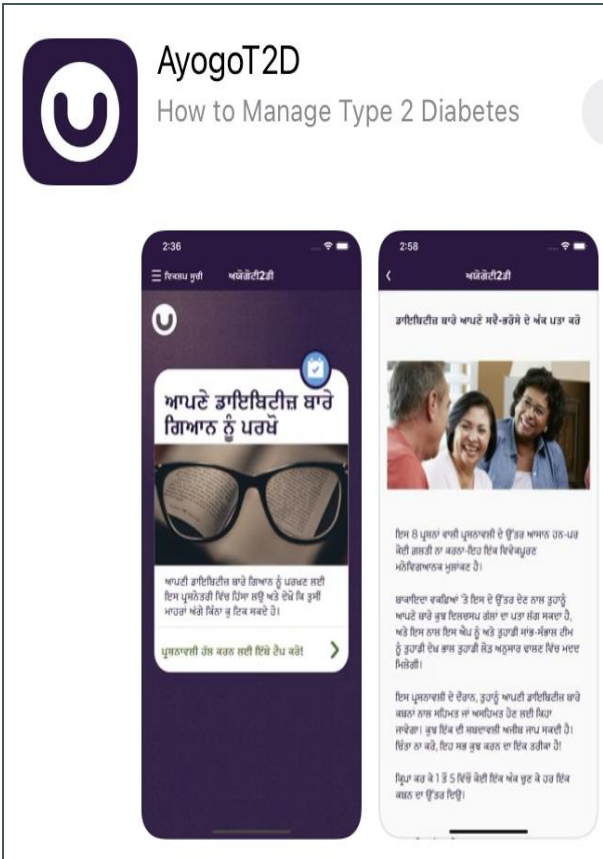


# ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂ ਸਕਦੇ ਹੋ  
ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਪ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ)

**The Punjabi Type 2 Diabetes App and Coaching Program: For Punjabi-Speaking participants**



## ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
- “ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ” ਮਰੀਜ਼ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ 2020 ਐਡੀਸ਼ਨ।
- ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਮੂਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ

## ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਰਖਣਾ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ
- ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁਕਣਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਮੂਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਲੋੜ ਹੈ:

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਈ - ਮੇਲ

ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ:

ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ 236-858-9636 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8:30 Am-4:00 Pm) ਜਾਂ [gundeep@uvic.ca](mailto:gundeep@uvic.ca) 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ

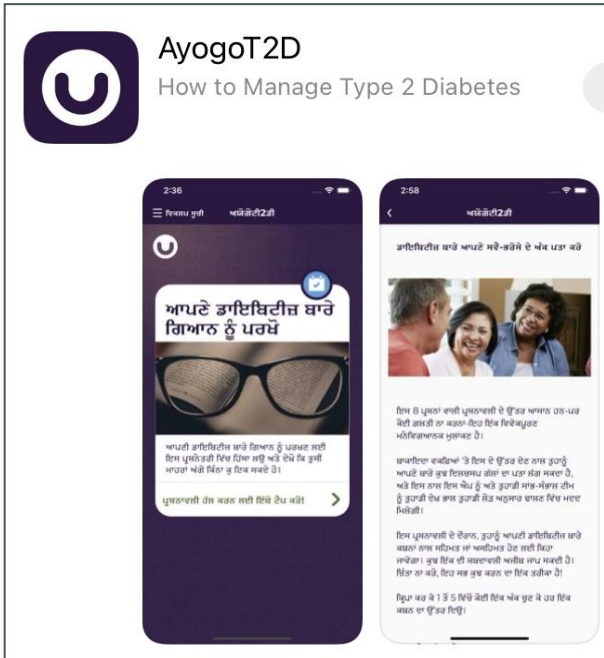




# Knowledge, Skills & Confidence

## People CAN live a healthy life with Diabetes

### The Punjabi Type 2 Diabetes App and Coaching Program: For Punjabi-Speaking participants



#### You will receive:

- Assistance to download the app.
- The Punjabi edition of "On the Road to Diabetes Health" patient booklet.
- Follow-up calls by the coordinator
- Weekly ongoing teleconference meetings

#### You will learn:

- Skills needed for the day-to-day management of Diabetes
- Enhance daily activities
- Communicate effectively with your health care team
- Take action and live a healthy life!

**FREE ongoing weekly teleconference meetings for Persons with Diabetes**

**Family Members and Friends are also welcomed**

**Requirements:** Smartphone and accessible email address

**To Register:** Contact Gundeep Sidhu  
**Phone:** 236-858-9636  
 (M-F 8:30 Am-4:00 pm)  
 Or  
**Email:** [gundeep@uvic.ca](mailto:gundeep@uvic.ca)





**University  
of Victoria**

Institute on Aging  
& Lifelong Health



**BRITISH  
COLUMBIA**

**Self-Management**  
*British Columbia*